

NOUVEAU

Pour les femmes qui se bougent

#2

MOOVE

SPÉCIAL CONFINEMENT

Je me protège

**RÉGIME SANTÉ
7 JOURS**

**POUR RENFORCER
MON IMMUNITÉ**

Je teste !

**7 SUPERALIMENTS
POUR DOPER L'ENTRAÎNEMENT**

TONIQUE & MUSCLÉE

en m'entraînant à la maison !

Je fonds

**64 TRUCS
& ASTUCES
POUR MAIGRIR
RAPIDEMENT**

éditeurs
IRVA MOOVE #2 NOVEMBRE-DÉCEMBRE-JANVIER 2021

L 15909 - 2 - F: 5,95 € - RD



TEST QUEL ÂGE A «VRAIMENT» VOTRE CORPS ?

SHOPPING
*Mon dressing
outdoor*

**RANDO,
VÉLO,
SHOES,
RUN,
SKI...**



Je kiffe !

**46 EXPÉRIENCES
MONTAGNE**
à vivre cet hiver

Running

PASSEZ EN MODE TRAIL

Récup

**OUI AUX HUILES
ESSENTIELLES**

Info / intox

**LA VÉRITÉ SUR
LES COMPLÉMENTS
ALIMENTAIRES**

Inclus

**FAITES-LE
CHEZ VOUS !**

*** 8 MOUVEMENTS
* 15 MIN/JOUR**

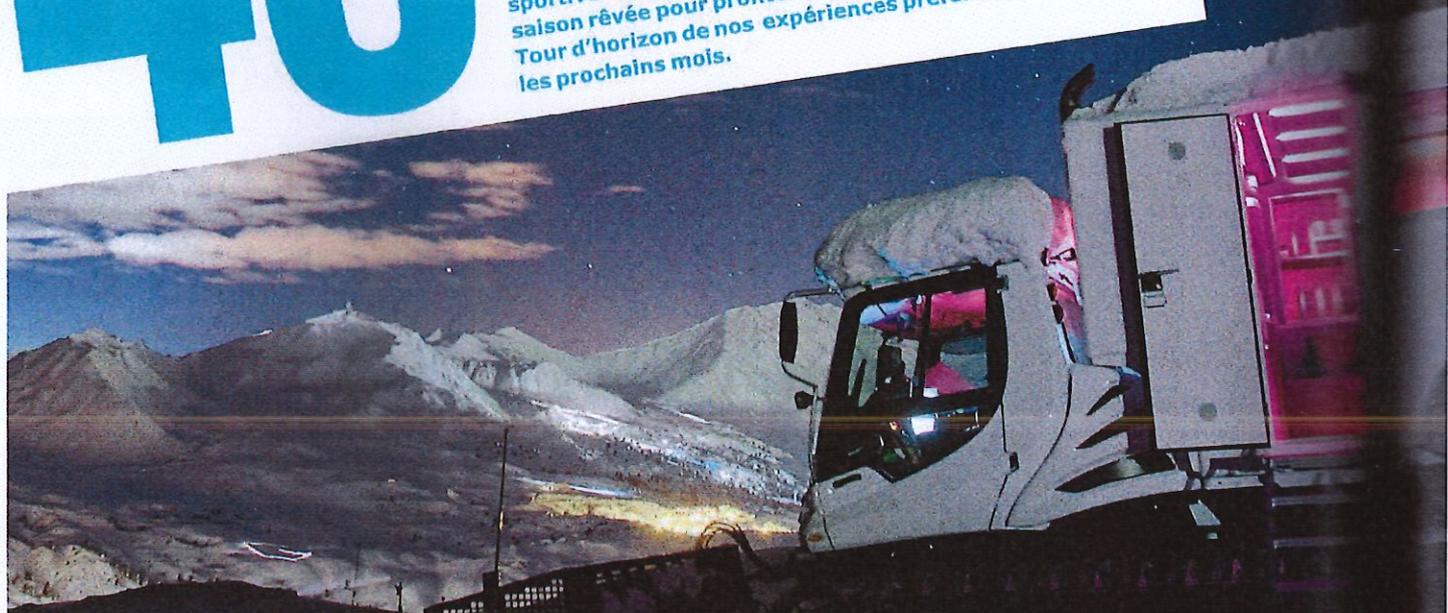
BELux.6.5€ - CH10.10F5 - IT-GR-ESP-PORT-CONT.69%€ - DOM/IS.69%€ - DOM/IA.795€ - NCAL/IA.9900XPF - NCAL/IA.1070XPF - POL/IA.1170XPF - MAR.70MAD - TUN/IS.3TND - CAN.10.50\$CAD

46

expériences montagne

à vivre cet hiver

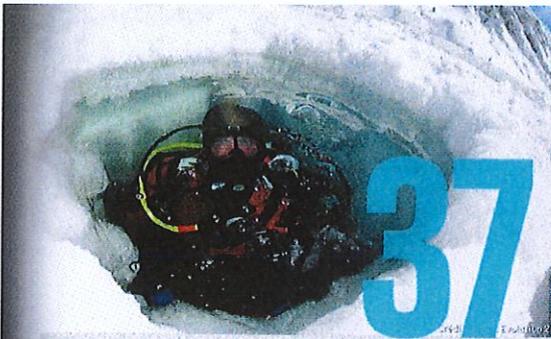
Glisser, plonger, courir, foncer, voler, grimper, descendre, méditer, récupérer, se faire chouchouter, que vous soyez sportive active ou amoureuse du grand air, l'hiver est la saison rêvée pour profiter des bienfaits de la montagne. Tour d'horizon de nos expériences préférées à vivre dans les prochains mois.



4

C'est le nombre d'heures par jour que vous passez en moyenne sur les skis, contre 7 à 8 heures il y a 20 ans. Profitez de votre temps libre pour découvrir tout ce que la montagne a d'autre à offrir !





PLONGÉE SOUS GLACE

FONT-ROMEYU PYRÉNÉES 2000 (PYRÉNÉES-ORIENTALES), TIGNES (SAVOIE)

› Sous les lacs gelés de Cerdagne et Capcir, découvrez un monde marin insoupçonné, aux couleurs translucides, à l'atmosphère extraordinaire. Laissez-vous hypnotiser par les bulles d'air qui frôlent la surface. Une plongée irréelle, une aventure hors du commun et hors du temps. 90 € la demi-journée. Outre Font-Romeu, il existe une dizaine de spots en France, en Savoie, Haute-Savoie, Isère, Pyrénées-Orientales, Hautes-Pyrénées et dans l'Ain. Le plus réputé reste le lac de Tignes avec ses 17 m de profondeur, qui propose également des plongées de nuit. C'est notamment là que les images de la plongée sous glace du film *Le Grand Bleu* ont été tournées. **Font-Romeu** : ozone3.fr; **Tignes** : tignes.evolution2-divingcenter.com

à synchroniser marche et respiration pour s'apaiser et tenter d'accéder à la paix intérieure. Tarif : 29 €/personne. **Infos** : florencecerat.com

41 | CRYOTHÉRAPIE

SERRE-CHEVALIER (HAUTES-ALPES)

› Le GoCryo, premier centre de Cryothérapie à Corps Entier (CCE) de Serre-Chevalier Briançon, a ouvert ses portes il y a 2 ans. Conçu par Léo Meyer, ostéopathe, ce centre permet aux sportifs et au grand public de bénéficier de cette thérapie puissante et innovatrice, par séances de 3 minutes dans une cabine électrique entre -80 °C et -100 °C. Une zone détente, une zone d'étirements et des zones de soins complètent l'espace cryothérapie. Tarif : 45 € la séance. **Infos** : go-cryo.fr

42 | YOGA RAQUETTE

SAPPEY-EN-CHARTREUSE (ISÈRE)

› Lâchez prise avec un séjour sérénité de 5 jours / 4 nuits, en gîte Panda où les journées commencent et se terminent par une séance d'atha yoga. Un vrai travail de postures pour un réveil en douceur du corps et de l'esprit ou pour installer une quiétude pour la fin de journée. Après un petit déjeuner équilibré, la journée se poursuit à la découverte des massifs environnants en raquettes. Le soir, le dîner en table d'hôtes propose des produits bio de producteurs locaux. **À partir de 490€ le séjour 5 jours / 4 nuits. Infos** : gitechantedeleau.com

43 | ZÉNITUDE ABSOLUE

FLAINE (HAUTE-SAVOIE)

› Enfilez une tenue chaude et découvrez un parcours de 3 km, facile et accessible à tous, qui propose 10 postures de yoga à réaliser au fil de la

balade, en pleine conscience et en lien direct avec Dame Nature. Les plus assidues pourront conclure ce moment de bien-être par une méditation salvatrice face aux Aravis. **Infos** : flaine.com/espace-nordique



44 | SNOWGA

SAVOIE MONT BLANC (SAVOIE)

› Pratique toujours plus en vogue, le yoga du froid est à tester aux Saisles avec Hélène. Durant, accompagnatrice en montagne, qui propose du snowga, un yoga raquettes dans la neige ; à Samoëns, avec Claire Philippczyk, également accompagnatrice en montagne, qui mixe yoga et balade à raquettes, tout comme Julia Barnes, à Morillon; et enfin, dans le Pays d'Albertville, Hélène et Anne-Marie accompagnent les amatrices de pleine nature en ski yoga. **Infos** : lessaisles.com, philppczyk7.wixsite.com/quintessence, ot-morillon.fr, pays-albertville.com



45 | HYPNO-RANDO

LES ORRES (SAVOIE)

› En quête de vous-même ? Élodie, accompagnatrice en montagne, propose d'allier la randonnée en raquettes à l'hypnose. Au départ des Orres 1650, cette balade s'effectue sur des chemins de montagne doux, au son

hypnotique des pas feutrés dans la neige. La randonnée est ponctuée d'un atelier d'autohypnose, qui permet aux randonneuses de plonger dans un état de conscience modifié et de se détendre. La montagne, lieu propice à la relaxation, est utilisée comme vecteur de focalisation de l'attention. Sérénité et apaisement assurés. Tous les jeudis, départ à 13h30, retour aux alentours de 16h. 12 pers. maximum, 25 €/adulte, matériel compris.

Contact : **Elodie Bayle** - 06 01 74 54 15 ou **Bureau de la Montagne Serre-Ponçon** - 06 37 46 89 56

46 | SHINRIN YOKU

MORZINE (HAUTE-SAVOIE)

› Le Shinrin Yoku est une philosophie de vie japonaise qui consiste à se reconnecter avec la nature en se baladant en forêt (shinrin : Forêt, yoku : bain). Faire fonctionner ces 5 sens au gré du chemin, en pleine conscience, admirer la nature, écouter ses bruits ou s'inspirer de son silence, respirer, se concentrer sur sa marche, sa respiration dans un but de ne faire qu'un avec la nature (état de Yugen, chez les Japonais). Au bout de 15 min les effets positifs de cette harmonie avec le milieu naturel se font ressentir et les bienfaits de « ce bain de forêt », peuvent durer plusieurs semaines pour le corps et l'esprit (antistress, renforcement du système immunitaire, meilleure pression artérielle, digestion facilitée, meilleure libido et meilleure concentration, entre autres !). Cette activité se pratique à la demi-journée, encadrée par une accompagnatrice de moyen montagne et diplômée de Shinrin Yoku, Simone Simpson. Les groupes sont de 8 personnes maximum et sont accessibles à tous. **Infos** : **Mardi matin - 9h - 12h30, niveau débutant. 45€ par adulte, transport, matériaux, bolsson chaude et gâteaux inclus.** **Contact** : **Morzine Mountain Cooperative** : 06 46 02 16 12

POUR VOUS LA COULER DOUCE

38 | SPA

BRIDES-LES-BAINS, LES 3 VALLÉES (SAVOIE)

› Après une bonne journée de ski, profitez des 2700 m² d'espace de soin et de bassins aquatiques du Grand Spa Thermal de Brides-les-Bains, l'un des plus grands spas thermaux de France. Espaces baignés de lumière, eau thermale favorisant la circulation sanguine, massages et soins thermaux individuels... pour un séjour neige 100 % ressourçant ! Mention spéciale à la « Pause Spa après-ski » à 30 €. **thermes-brideslesbains.fr/spa-thermal**

39 | BALNÉOTHÉRAPIE

LUZ ARDIDEN (HAUTES-PYRÉNÉES)

› Hydromassage et chromothérapie sont au programme dans les 18 baignoires Somethy nouvelle génération du centre Luzéa. Une séance de 20 minutes permet de vivre un moment bienfaiteur pour le corps et l'esprit. Tarif : 16 € la séance en cabine individuelle. **Infos** : luzea.fr

40 | MARCHÉ CONSCIENTE

MASSIF DE LA CHARTREUSE (ISÈRE-SAVOIE)

› Cette marche sans difficulté, ponctuée de pratiques de sophrologie et méditation, a pour but d'entrer dans une relation consciente avec soi-même et la nature environnante. On apprend